

CLAUDIA RITTEROVÁ

# JAK SNÍŽIT KREVNÍ TLAK PŘÍRODNÍ CESTOU



**KAZDA**



Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

[www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz)

[info@knihykazda.cz](mailto:info@knihykazda.cz)

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: září 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-154-0

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název: *Natürliche Blutdrucksenker – Wie Sie mit pflanzlichen Mitteln Ihren Bluthochdruck in den Griff bekommen*

od Claudie Ritterové

© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,

Mnichov, Německo

**GU**

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce a korektura: Lenka Kubešová, Lenka Kubelová

Sazba: Kristýna Franková

Obálka: ki36

Layout: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, Mnichov

Úprava obálky: Artedit spol. s r.o., Praha, Česká republika

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s., Česká republika

ISBN: 978-80-7670-127-4

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně  
přímo u nakladatele na [www.knihykazda.cz](http://www.knihykazda.cz).

### **Fotografie:**

Obálka: Jochen Arndt

Ilustrace: Claudia Lieb

Ostatní: Adobe Stock: str. 6, 8, 18, 24, 26, 30, 44, 53, 60, 63, 72, 76, 88, 91,  
vnitřní klogy vpředu nahoře, vlevo, U4 vlevo; Getty Images: str. 23, 39, 104,  
112, vnitřní klogy vzadu vpravo, U3; iStockphoto: str. 2 (Wh.), 32, 35, 40, 46,  
54, 58, 66, 84, 107, 115, 116, 118, 121, vnitřní klogy vpředu vlevo, vpředu  
vpravo. (4), vzadu vlevo; Mauritius Images: str. 3 (Wh.), 20, 50, 51, 56, 70, 110,  
vnitřní klogy vpředu vlevo; Plainpicture: str. 43, 79; soukromé: str. 4; Seasons  
Agency: str. 92; Stocksy: str. 48, 108, vnitřní klogy vzadu vpravo, U4 vpravo.;  
Katrin Winner: str. 87, 94, 97, 99, 101

Syndication:

[www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

*Vysoký krevní tlak obvykle nebolí, ale často zanechává trvalé následky. Dobrou alternativou ke konvenčním lékům ke snížení vysokého krevního tlaku mohou být přípravky a metody přírodní medicíny – nejen že tlak sníží, ale zlepší strukturu cév a podpoří krevní oběh.*

**Claudia Ritterová** je alternativní lékařka s vlastní praxí, poradkyně v oblasti celostní stravy, autorka několika knih o přírodní medicíně a členka komise pro schvalování rostlinných léčivých přípravků. Zaměřuje se na autoimunitní onemocnění, hormonální poruchy a civilizační choroby, jako je například vysoký tlak.



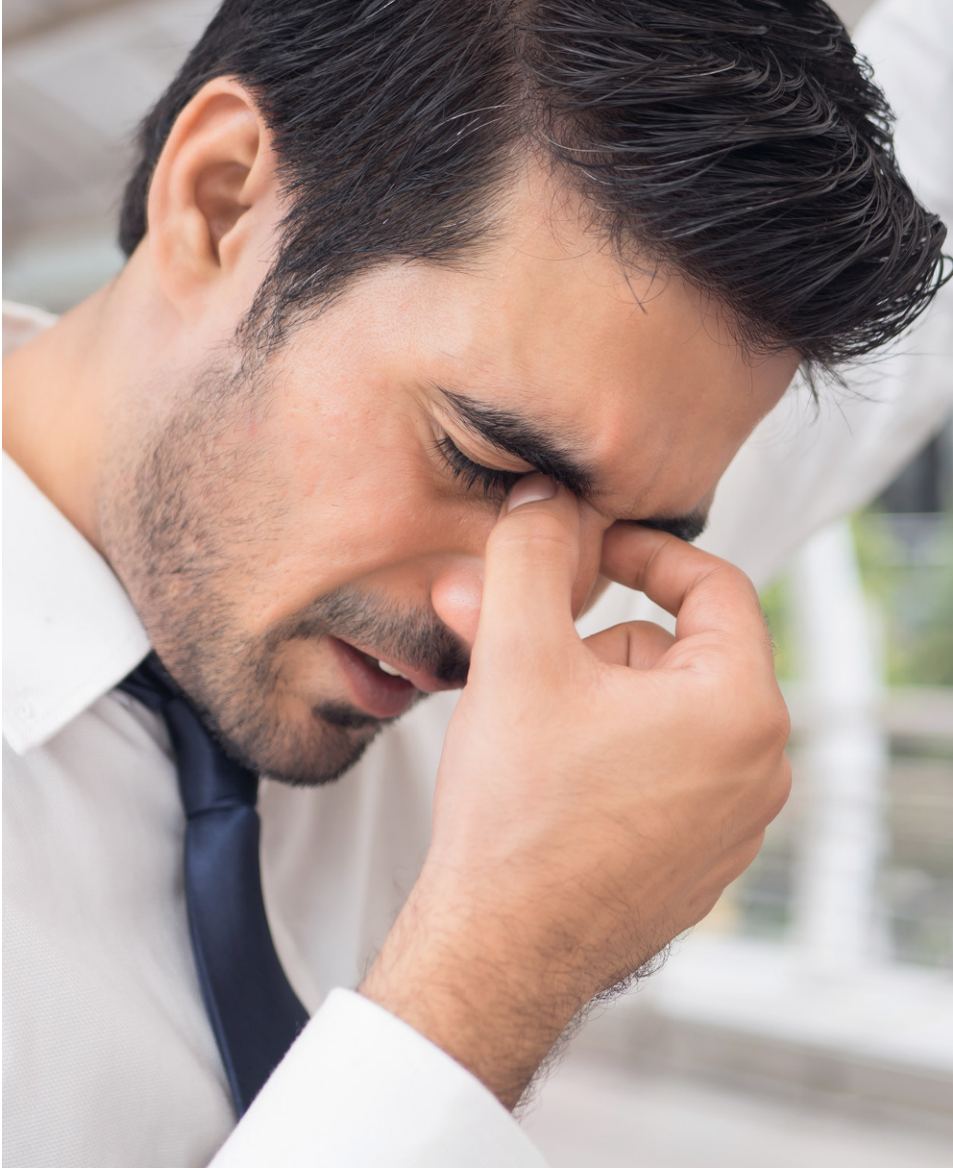
# JAK SNÍŽIT KREVNÍ TLAK PŘÍRODNÍ CESTOU

Byla vám diagnostikována hypertenze a chtěli byste časem užívat méně chemických léků, nebo se jich dokonce úplně zbavit? Jste odhodláni s tím něco udělat? Pak je tato kniha právě pro vás.

Není pochyb o tom, že trvale zvýšený krevní tlak dlouhodobě přetěžuje cévy a některé orgány, a proto je třeba ho snížit. Ne vždy je však nutné okamžitě sáhnout po lécích. V mnoha případech lze zvýšené hodnoty zmírnit pomocí přírodní medicíny. V ideálním případě dojde k takovému zlepšení, že se obejdete zcela bez léků. Pro pacienty, kteří nemohou vysadit konvenční léky, mají přírodní antihypertenziva tu výhodu, že je lze užívat souběžně s běžnými lécivy, protože obvykle nedochází k nežádoucím interakcím.

V této knize vám představím osvědčené, šetrné a udržitelné metody ze široké škály naturopatických možností, jak snížit krevní tlak. Půjde především o použití léčivých rostlin, užívání homeopatik a vitálních látek a také vám nabídnu tipy na změnu stravy a životního stylu. Neexistuje jeden univerzální lék pro všechny, proto si vyberte to, co vám bude nejvíce vyhovovat. Zkoušejte různé varianty a kombinujte je, abyste dosáhli optimálního výsledku.

*Pojďte to zkusit. Nejlepší čas na nový začátek je právě dnes!*



# TLAK DOBRÝ, VŠECHNO DOBRÉ?

Co je to vlastně krevní tlak? A co se stane, když se vymkne kontrole? Naslouchejte signálům svého těla, abyste mohli předcházet hrozící hypertenzi, případně čelit již stávající.





## ZÁKLADNÍ POJMY

Kardiovaskulární onemocnění, tedy onemocnění srdce a cév, mohou způsobovat mnoho zdravotních problémů. Vysoký krevní tlak (odborně hypertenze) je v současnosti velice časté onemocnění. Dle odhadů jím téměř každý třetí, přičemž procento narůstá s věkem. Pokud vynecháme osoby mladší 20 let, zjistíme, že téměř polovina obyvatel se léčí s hypertenzí a ve věku od 70 do 79 let se jedná již o tři lidi ze čtyř.

Vysoký krevní tlak přitom není sám o sobě nebezpečný – zdravotní komplikace většinou napáchat až sekundární onemocnění. Čím dříve je však vysoký krevní tlak diagnostikován, tím účinnější je léčba.

### **CO JE HYPERTENZE?**

Hypertenze je chronický stav, při kterém dochází ke zvýšení tlaku krve v tepnách. Dnes se za vysoký tlak považuje hodnota vyšší nebo rovná 140/90 mmHg (milimetrů rtuťového sloupce, **viz str. 33**). Před několika desetiletími byly za zvýšené považovány hodnoty nad 100 plus věk pacienta (tedy např. 165 mmHg jako hodnota horního tlaku 65letého člověka). Diagnóza je stanovena po třech měřeních ve dvou různých dnech. Ideální hodnota krevního tlaku je 120/80 mmHg. Lidé s touto hodnotou mají velkou šanci dožít se stáří.

Vysoký krevní tlak dlouhodobě poškozuje důležité orgány, jako jsou srdce a cévy, které ho zásobují (koronární cévy), a také všechny ostatní cévy, například mozku a ledvin, což může vést k rozvoji život ohrožujících onemocnění. K tomu však nemusí dojít: Vysokému krevnímu tlaku můžeme předcházet. Pokud jím už trpíte, nechá se ve většině případů dobře korigovat. Kromě preventivních opatření, včasného odhalení a farmakologické léčby hrají neméně důležitou roli i alternativní léčebné metody.

### **Problém starý jako lidstvo samo**

Lidé trpí vysokým krevním tlakem pravděpodobně již od počátku dějin. Již ve starověkých památkách se totiž setkáváme s popisy typických příznaků, jako jsou závratě, bolesti hlavy a v tradiční čínské medicíně také vnitřní vítr, což jsou symptomy, které můžeme podle dnešních standardů přičítat právě hypertenzi. Tyto obtíže se léčily bylinami, pouštěním žilou nebo akupunkturou.

## **UNDER PRESSURE – LIDSTVO POD TLAKEM**

Spolehlivé údaje o pacientech trpících vysokým krevním tlakem neexistují, protože o onemocnění vědí nebo se s ním léčí pouze čtyři z pěti lidí. Celosvětově se však odhaduje, že hypertenzí trpí přibližně čtvrtina dospělých. V průmyslově vyspělých zemích je jí postiženo až 50 procent dospělých a obecně jsou následky neléčené hypertenze nejčastější příčinou úmrtí. Pravděpodobnost, že jí onemocníte, stoupá s věkem – cévy stárnou a ztrácejí elasticitu. Náklady na léčbu vysokého tlaku se každoročně vyšplhají do miliard.

Termín hypertenze se objevil s moderní západní medicínou. Spolehlivé zmínky o ní jsou známy až z doby, kdy se hodnoty tlaku začaly evidovat. Měření krevního tlaku poprvé popsal anglický přírodovědec, fyziolog a vynálezce Stephen Hales v roce 1713.

*Úkolem krevního tlaku je zajistit prokrvení celého těla, aby bylo zásobeno dostatečným množstvím kyslíku a živin.*

## **SRDCE A KREVŇÍ OBĚH**

Kardiovaskulární systém je systém toku krve v těle, který začíná u srdce,

pokračuje k orgánům a vrací se zpět k srdci. Jeho úkolem je zásobovat orgány živinami, signálními látkami a také odvádět produkty látkové výměny. Začneme srdcem, dutým svalem o velikosti pěsti, který se nachází uprostřed hrudníku. Přibližně dvě třetiny srdce leží vlevo od hrudní kosti a jedna třetina vpravo. Je rozděleno přepážkou na levou a pravou polovinu. Každá polovina se skládá z menší síně (pravá/levá síň) a větší komory (pravá/levá komora).

Síň a komory jsou odděleny srdečními chlopněmi. Spolu s žilními chlopněmi zajišťují, aby krev proudila pouze jedním směrem a aby nedocházelo ke zpětnému toku. Samotná srdeční činnost se skládá z rytmického sledu stahů (systola) a uvolnění (diastola). Tuto činnost řídí přirozený kardiostimulátor, tzv. sinoatriální uzel, který pomocí elektrických vzruchů způsobuje stahování srdečního svalu. Při každém úderu vytlačí tato pumpa u zdravého dospělého člověka průměrně 70 mililitrů krve z levé komory do aorty a krevního oběhu. Odtud se vrací zpět do pravé komory a poté do plic, kde se opět okysličuje a vstupuje do levé komory. Tento cyklus se neustále opakuje.

## **SRDCE V ČÍSLECH**

**Srdce neustále pumpuje krev do našich cév, přibližně 7000 litrů denně.**

**To je 180 milionů litrů za 70 let.**

**V průběhu 24 hodin naše srdce udeří přibližně 100 000krát. Všechny cévy měří dohromady asi 100 000 kilometrů.**

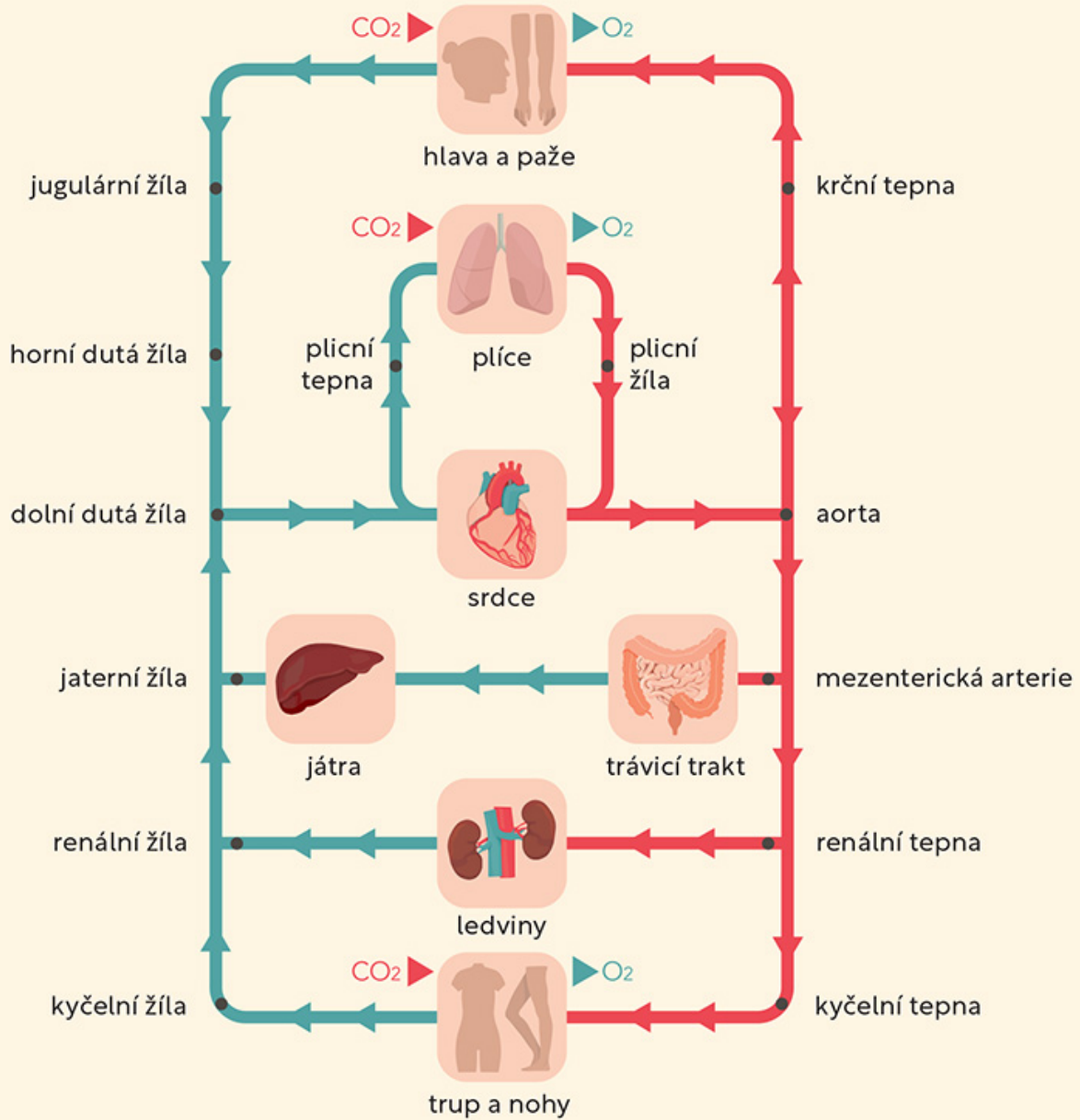
## **Žíly a tepny**

Cévy, kterými se okysličená krev dostává ze srdce do orgánů a tkání, se

nazývají tepny. Žíly jsou cévy, které dopravují neokysličenou krev zpět do srdce. Tepny a žíly se rozvětvují na množství tenkých cév, kapilár a venul. Ty jsou třetím typem cév v krevním řečišti a zajišťují přísun kyslíku a živin do orgánů mozku a svalů.

# KREVNÍ OBĚH

... je uzavřený systém, který odvádí okysličenou krev (znázorněno červeně) ze srdce a přivádí neokysličenou krev (znázorněno modře) zpět do srdce.



## **KREVNÍ TLAK A JEHO REGULACE**

Krevní oběh je tedy uzavřený trubicový systém tepen a žil. Krev může neustále protékat pouze v případě, že je v cévách určitý tlak. Krevní tlak je poměr síly, kterou krev působí na stěny všech cév, tepen, žil a kapilár, k ploše těchto stěn. V klinickém použití se však tlak krve (zkratka RR nebo TK, **viz str. 33**) obvykle omezuje pouze na tlak ve větších tepnách v okolí srdce. Je určen srdeční frekvencí (běžně 60–80 tepů za minutu), odporem cév a objemem krve (u dospělých asi 5–6 litrů za minutu). Regulace krevního tlaku v organismu podléhá složitým mechanismům, které nebyly dodnes zcela objasněny. Krevní tlak reguluje složitý systém centrálních a lokálních řídicích procesů. Signály se přenášejí prostřednictvím cévních nervů, neurotransmiterů nebo lokálně prostřednictvím svalové kontrakce. Krevní tlak může krátkodobě regulovat i srdce, a to změnou tlaku a tepového objemu. Dalšími faktory ovlivňujícími krevní tlak jsou elasticita a průměr cév. Objem krve mohou ovlivňovat také ledviny regulací elektrolytů a vylučováním vody. Nejvyšší tlak je v aortě, která vede z levé strany srdce do oblasti pánve, a dále klesá, jak krev putuje oběhovým systémem přes tepny, kapiláry a žíly, až se opět dostane do srdce.

### **ELEKTROLYTY**

Elektrolyty jsou elektricky nabitě látky (soli, zásady, kyseliny) v kapalinách. Jejich hlavním úkolem je rozvádět vodu v těle, a proto se také podílejí na regulaci krevního

tlaku. Mohou však regulovat i acidobazickou rovnováhu (tedy rovnováhu mezi kyselinami a zásadami) nebo přenášet vzruchy mezi svalovými a nervovými buňkami. Mezi elektrolyty patří například sodík a draslík. Působí jako protějšky a musí být v organismu obsaženy ve vyváženém množství. Draslík, který snižuje krevní tlak, se nachází především v rostlinné stravě, zatímco sodík, který krevní tlak zvyšuje, je obsažen spíše v průmyslově zpracovaných potravinách a soli.

### Kolísání je běžné

Kolísání krevního tlaku je do jisté míry zcela normální, dokonce nezbytné. Změny krevního tlaku jsou určeny fyzickou aktivitou, dobou odpočinku i emocemi a jsou nezbytné pro zvládnání nároků každodenního života. Po zátěži dokáže zdravý organismus krevní tlak opět rychle upravit. U pacientů trpících hypertenzí však tato jemná regulace již nefunguje tak dobře nebo dochází k mnohem větším výkyvům. Tlak, který neustále působí na cévní stěny, může v nejhorším případě zkrátit délku pacientova života až o dvacet let.

### KREVNÍ TLAK V PRŮBĚHU DNE

Krevní tlak v průběhu dne přirozeně kolísá. Vnitřní hodiny určitých mozkových buněk řídí střídání denního a nočního režimu. Kolem třetí hodiny ranní je tlak nejnižší; poté, řízen sympatickými nervy, opět postupně



stoupá, aby bylo možné se probudit. Když zazvoní budík, může tlak náhle prudce stoupnout. Mezi osmou a devátou hodinou ranní dosahuje u většiny lidí prvního maxima. Po obědě je potřeba více krve na trávení, proto tlak poněkud klesne a druhého denního maxima dosáhne v pozdním odpolední mezi 16. a 18. hodinou. U zdravých lidí jsou hodnoty v noci asi o 10 až 20 procent nižší než ve dne. Existují však i výjimky. Střídání denního a nočního rytmu je narušeno zejména u lidí vyššího věku, diabetiků, pacientů trpících poruchou ledvin a sekundární hypertenzí (**viz str. 20**). Pokud je krevní tlak vyšší v průběhu noční fáze, nemusí být vždy odhalen, což může mít fatální důsledky. Zachytit ho může dlouhodobé měření (**viz str. 37**). Hypertenze zvyšuje riziko srdečního selhání, infarktu a mrtvice, proto musí být tito pacienti v péči lékaře.

## CO MÁ VLIV NA KREVNÍ TLAK

- **Poloha:** Vleže je tlak nižší než vsedě nebo vestoje. Při přechodu z lehu do stoje musí oběhový systém reagovat na změnu polohy redistribucí krve, aby byl mozek dostatečně prokrven. Lidé s pomalejší reflexní odpovědí, mají krátké závratě a mžítka před očima.
- **Pohyb:** Fyzická aktivita a sport zvyšují krevní tlak, protože tělo pumpuje více krve do svalů. Z dlouhodobého hlediska však pravidelné cvičení krevní tlak snižuje, protože pohyb posiluje srdce a cévy, které jsou díky tomu pružnější.
- **Ledviny:** Ledviny řídí rovnováhu tekutin v těle. Pokud vylučujete více tekutin a solí, krevní tlak klesá. Při velké dehydrataci může v extrémních případech dojít i ke kolapsu oběhového systému. Ledviny regulují i krevní tlak pomocí speciálních hormonů (aldosteron, renin a angiotenzinogen), které stahují nebo rozšiřují cévy a zněpodobňují obnovující zvýšení nebo snížení krevního tlaku

cévy a způsobují například zvýšení nebo snížení krevního tlaku.

Lékaři hovoří o renin-angiotenzin-aldosteronovém systému, na jehož principu fungují některá antihypertenziva (**viz str. 39**).

- **Stres:** Zejména ve stresových situacích je mnoho lidí doslova „pod tlakem“, což se projevuje zvýšením krevního tlaku. Bolest a další onemocnění rovněž způsobují stres, a tedy i zvýšení krevního tlaku prostřednictvím hormonálního regulačního systému zvaného osa hypotalamus–hypofýza–nadledviny.
- **Emoce:** Souvislost mezi emocemi a krevním tlakem je nesporná. Zamilovanost, radost, ale také hněv, vztek a smutek mohou zvyšovat napětí a rozšiřovat nebo zužovat cévy.
- **Prostředí:** Naše tělesné funkce ovlivňuje i počasí a klima. Krevní tlak reaguje především na teplotní rozdíly. V zimě se cévy vlivem chladu stahují, a proto mohou být jeho hodnoty přibližně o 5 mmHg vyšší než v letních měsících. Toho si můžeme povšimnout zejména v případě náhlého chladového podnětu, jako je skok do bazénu po návštěvě sauny. Krevní tlak stoupá i při nedostatku kyslíku ve vysokých nadmořských výškách. Hypertonici, tedy lidé s vyšším krevním tlakem, by si obecně měli při změně klimatu dopřát několik dní odpočinku, aby se aklimatizovali, než zvýší fyzickou aktivitu.

## OD NORMÁLNÍHO KREVNÍHO TLAKU K HYPERTENZI

Pro stanovení krevního tlaku je nutné provést tři měření v průběhu dvou dnů. Jedno měření není pro stanovení diagnózy dostačující. Jednotka krevního tlaku je historicky podmíněná, označuje se jako mmHg = milimetr rtuťového sloupce (**viz str. 33**). První hodnota udává maximální tlak během ejekční fáze srdce (systola, systolická hodnota), druhá hodnota tlak během llnící fáze srdce (diastola diastolická hodnota) Tabulka hodnot krevního

přímo k srdci (srdeční, srdeční a mozková). Tabulka hodnot krevního tlaku na následující straně vám pomůže klasifikovat vaše hodnoty. Rozdělení tabulky a uvedená doporučení odpovídají doporučením Evropské společnosti pro hypertenzi a Evropské kardiologické společnosti a byly nově upraveny v roce 2018.

*Srdce a cévy tvoří krevní řečiště.*

*Centrem je srdce, které svými stahy udržuje krevní oběh  
v pohybu.*

# PŘEHLED HODNOT KREVNÍHO TLAKU

*Pokud srdce dlouhodobě bije silněji, hovoří lékaři o hypertenzi (vysokém krevním tlaku). Podle mezinárodní dohody jsou všechny hodnoty vyšší nebo rovné 140/90 mmHg považovány za zvýšené. Podle nových pokynů Evropské společnosti pro hypertenzi by se hodnota systolického tlaku u lidí ve věku 65–80 let měla pohybovat od 130 do 139 mmHg.*

	<b>systolický tlak v mmHg</b>	<b>diastolický tlak v mmHg</b>	<b>doporučení</b>
<b>nízký tlak</b>	pod 100/110	pod 60	Kneippova lázeň, pohyb, dostatek tekutin, léky (s kofeinem, který stimuluje sympatikus, nebo přírodní produkty, například hloh)
<b>normální tlak</b> optimální normální	pod 120 pod 130	pod 80 pod 85	bez terapie, případně pravidelná kontrola tlaku
<b>vysoký normální tlak</b>	130–139	85–89	častější kontrola tlaku (měření doma nebo v ordinaci lékaře)
<b>vysoký tlak</b> mírná hypertenze stupeň 1	140–159	90–99	lékařská péče
středně závažná hypertenze stupeň 2	160–179	100–109	lékařská péče
závažná hypertenze stupeň 3	nad 180	nad 110	nutná lékařská péče
<b>hypertenzní krize</b>	nad 230	nad 130	nutná rychlá pomoc

## NÍZKÝ KREVNÍ TLAK – HYPOTENZE

*Pokud je krevní tlak příliš nízký, neproudí do všech částí těla dostatečné množství krve. Hypotenze není vždy neškodná, může být příznakem určitých onemocnění.*

Pokud měření krevního tlaku ukáže hodnotu nižší než 100/60 mmHg u žen a 110/70 mmHg u mužů, mluvíme o nízkém tlaku. Ten často postihuje mladé, štíhlé ženy, ale může se vyskytovat i u starších lidí.

### ROZPOZNÁNÍ PŘÍZNAKŮ

V důsledku nedostatečného zásobení mozku krví se hypotenze může projevit studenými rukama nebo nohama, únavou, špatným soustředěním, vyčerpáním nebo sklíčeností. Zejména po dlouhém stání nebo při rychlých změnách polohy, jako je prudké vstávání, může pacient trpět závratěmi nebo omdlít. Senioři si při pádu mohou přivodit zlomeniny, protože často trpí také osteoporózou.

### ZJIŠTĚNÍ PŘÍČINY

Přestože se lidé s nízkým krevním tlakem obvykle dožívají vyššího věku než lidé s mírně zvýšenými hodnotami, měl by lékař vyšetřit jeho příčinu. Nejčastější z nich je dědičnost, dále může být způsoben určitými léky (diuretika, beta-blokátory, antihistaminiky, cytostatiky), silnou dehydratací nebo nedostatkem soli. Mezi sekundární příčiny patří srdeční nedostatečnost nebo hypotyreóza.

### DŮLEŽITÁ JE VLASTNÍ INICIATIVA

Pokud vyšetření neprokázalo žádné onemocnění, nebývá nízký tlak léčen medikamentózně. Můžete však zmírnit jednotlivé příznaky:

- Než vstanete, simulujte vleže jízdu na kole. Krouživé pohyby rozproudí svalovou pumpu. Poté se posadte na okraj postele a teprve potom vstaňte. Krevní oběh zlepšuje také ranní sprchování střídavě teplou a studenou vodou nebo rozmarýnová lázeň. Pokud trpíte srdečním nebo žilním onemocněním, poraďte se nejprve se svým lékařem.
- Buďte aktivní. Čerstvý vzduch a sport, jako je pěší turistika, jízda na kole nebo běh na lyžích, zvyšují přísun kyslíku, a tím i krevní tlak.
- Při nízkém krevním tlaku si můžete dovolit více solit.